ゴルフのスイングをチェックする

ハイスピード動画などの動画で撮影した自分のスイングを、ガイドライン表示機能を使ってチェックすることができます。後方から見たスイングと正面から見たスイングのチェックができます。

後方から見たスイング

正面から見たスイング

自分のスイングを撮影する

下記の点に注意して動画を撮影してください。動画の撮影方法については取扱説明書の下記のページをご覧ください。
標準的な動画(STD動画)→59ページ
高精細な動画(HD動画)→62ページ
ハイスピード動画(HS動画)→63ページ

■ 撮影時の注意点

- 三脚を使用してカメラを水平に保ち、腰の高さにセットする。
- スイング中のクラブのヘッドが全て撮影できるようにフレームを合わせる。
- 正面からの撮影の場合は、アドレス時の体の中心線、腰の高さにカメラをセットする。
- 後方からの撮影の場合は、ボールとスタンスの間が中心となるようにカメラをセットする。

重要

- 撮影時は周囲の状況を確認のうえ、ゴルフクラブやボールに当たらないよう注意してください。

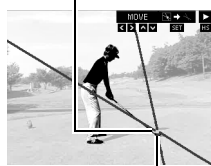
後方から撮影したスイングをチェックする

1. 【▶】(再生)を押して、【◀】【▶】で後方から撮影したスイングの動画を表示させる

2. 【SET】を押して再生を始め、アドレス時点で再度【SET】を押し、一時停止する
- 【◀】【▶】を押し続けると早戻し／早送りができますので、場面の微調整ができます。

3. 【▲】(DISP)を押し、斜線表示モードを選ぶ

4. 【HS】を押して、【▲】【▼】【◀】【▶】で黄色い点をボールに重ねる

5. ボールの位置に黄色い点を重ねたら【SET】を押す

6. 【◀】【▶】で青い線を動かし、首の付け根に合わせる

7. 【▲】【▼】で赤い線を動かし、シャフトラインのすぐ下に合わせる
これで調整は終了です。

8. 【HS】を押す
再生が開始されますので、スイングプレーンをチェックしてください。

正面から撮影したスイングをチェックする

1. 【▶】（再生）を押して、【◀】【▶】で正面から撮影したスイングの動画を表示させる

2. 【SET】を押して再生を始め、アドレス時点で再度【SET】を押し、一時停止する

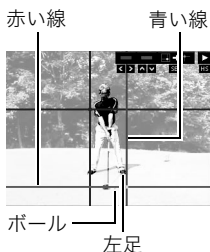
- 【◀】【▶】を押し続けると早戻し／早送りができますので、場面の微調整ができます。

3. 【▲】（DISP）を押し、平行線表示モードを選ぶ

4. 【HS】を押す

5. 【◀】【▶】で青い線（右側の縦線）を動かし、左足の外側に合わせる

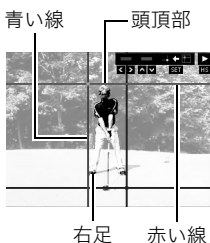
6. 【▲】【▼】で赤い線（下の横線）を動かし、ボールに合わせる

7. 【SET】を押す

8. 【◀】【▶】で青い線（左側の縦線）を動かし、右足の外側に合わせる

9. 【▲】【▼】で赤い線（上の横線）を動かし、頭頂部に合わせる

これで調整は終了です。

10. 【HS】を押す

再生が開始されますので、ヘッド軌道やスイング中の上下左右の体の動きをチェックしてください。

重要

- 本機で撮影した動画では、ガイドライン表示の位置が各動画に記録されます。
- 他のデジタルカメラで撮影した動画を本機で再生する場合、各動画にガイドライン表示の位置を記録することはできません。カメラに記録された共通のガイドライン表示の、表示や調整は可能です。
- ガイドライン表示は外部出力できません。また、パソコンや他のデジタルカメラでも表示できません。本機の液晶画面上のみの表示となります。

スイング中の一場面を静止画にする（モーションプリント）

動画から一場面を取り出し、静止画に保存することができます。

1. 動画再生中に【SET】を押し、動画を一時停止する

2. 【◀】【▶】で静止画にしたい場面を探す

【◀】【▶】を押し続けると、早戻し／早送りができます。

3. 【●】（ムービ）を押す

表示されている場面が静止画として保存されると同時に動画の再生が終了し、保存された静止画が再生されます。